

(Nahrungs)Ergänzungskapitel

Was halten Sie von Vitaminpillen & Co., den sogenannten „Nahrungsergänzungsmitteln“? Glauben Sie, wir benötigen diese Pillen und Pulver zur „gesunden“ Ergänzung unserer „schlechten“ Ernährung? Die meisten Menschen meinen: „Zur Beruhigung des schlechten Gewissens kann’s ja nicht schaden, wenn ich Vitamine & Co. schlucke.“ Doch das ist leider ein Trugschluss, der die Vitaminverwender statistisch betrachtet sogar früher ins Grab bringen kann ...

Nahrungsergänzungsmittel sind rechtlich gesehen Lebensmittel. Die vielen Kapseln und Fläschchen sind zwar keine Mittel zum Leben, sie werden uns aber gerne als notwendig zur „Steigerung der Abwehrkräfte, zur Vorbeugung eines Mangels“ sowie zur Linderung zahlreicher Beschwerden empfohlen. Kritische Wissenschaftler wie Udo Pollmer behaupten, „die falschen Versprechungen der Nahrungsergänzungsmittel grenzen an eine Verdummung des Käufers“. Eine nachvollziehbare Behauptung, denn „Nahrungsergänzungsmittel benötigen keine Zulassung, also auch keinen Nachweis der Wirksamkeit und Sicherheit durch klinische Studien“, erklärt Professor Martin Schulz, Vorsitzender der Arzneimittelkommission der Deutschen Apotheker. Das ist nicht nur sehr bedauerlich, sondern sogar fahrlässig. Denn die Einnahme der Vitaminpräparate kann gefährliche Folgen haben:

Mehrere große Untersuchungen wie die ATBC-, die CARET- oder die VITAL-Studie lieferten in den letzten Jahren die Erkenntnis, dass die zusätzliche Einnahme der fettlöslichen Vitamine E und Betacarotin (Vorstufe von Vitamin A) gerade bei Rauchern, die angeblich einen erhöhten Bedarf haben sollen,

deren Lungenkrebsrisiko *erhöht*. Und eine hohe Vitamin-A-Zufuhr ist mit einem gesteigerten Osteoporose- und Knochenbruchrisiko verbunden und kann Brustkrebs schneller wachsen lassen. Die Auswertung von 67 Nahrungsergänzungsmittelstudien durch die unabhängige und in Fachkreisen anerkannte Cochrane Collaboration⁴ brachte 2008 folgende Erkenntnis: „Es gibt keinen Hinweis, dass gesunde Menschen irgendeinen Vorteil von der Einnahme antioxidativer Vitamine haben.“ Ganz im Gegenteil: **Die Einnahme der antioxidativen Vitamine A, E und Betacarotin erhöhte die Sterblichkeit um bis zu 16 Prozent.** Auch beim beliebten Vitamin C zeigte sich nahrungsergänzt ein „negativer Trend“. Einzelne Substanzen oder Gemische davon zu propagieren ist also nicht nur Unfug, es kann sogar sehr gefährlich werden. Ein frühzeitiger Tod mag zwar nicht jeden „Nahrungsergänzer“ ereilen, doch einen Verzicht auf diese Mittel legte auch eine Untersuchung der deutschen Zeitschrift „Öko-Test“ Ende 2007 nahe: Der Analyse von 300 verschiedenen Mineralstoff- und Vitaminpräparaten zufolge stellen vor allem frei verkäufliche Nahrungsergänzungsmittel ein Gesundheitsrisiko dar, weil zahlreiche Präparate überdosiert sind. Darüber hinaus fehlen für diese meist teuren Mittel die Beweise für ihre propagierte gesundheitsfördernde Wirksamkeit. Aus diesem Grund warnte im Oktober 2008 auch die Verbraucherzentrale Brandenburg erneut vor der Einnahme von Vitaminen: Die Präparate seien meist teuer und überflüssig. „Gesunde haben keinen Nutzen von Vitaminpräparaten“, erklärte Professor Regina Brigelius-Flohé vom Deutschen Institut für Ernährungsforschung im Februar 2009.

⁴ Die Mitglieder der Cochrane Collaboration sind Verfechter der evidenzbasierten, also wissenschaftlich fundierten Medizin und haben der Studienkorruption den Kampf angesagt. Wenn Sie also überhaupt irgendwelchen Studien Glauben schenken wollen, dann empfehle ich die Analysen von Cochrane.

Ergo: Besser Finger weg von Vitaminpillen! Kein gesunder Mensch, der sich nach seiner Kulinarischen Körperintelligenz und damit ausgewogen ernährt, braucht diese synthetischen Zusatzcocktails. Selbst die vermutete Wirksamkeit bei Erkrankungen ist mehr als zweifelhaft: Die Cochrane-Wissenschaftler schließen nicht aus, dass Vitamine bei einzelnen Krankheiten eine positive Wirkung haben – was aber noch zu beweisen wäre.

Neu entdeckt – Vitamin W(irkungslos)

Dieser Beweis misslingt jedoch meist, wie verschiedene Studien der letzten Jahre zeigen: B-Vitamine und Folsäure senken zwar den Homocysteinspiegel („böser Bruder“ des Cholesterins), haben aber keine Auswirkung auf die Sterblichkeit, so das Ergebnis einer Studie, 2008 publiziert im renommierten Medizinjournal JAMA. Im selben Jahr lieferte die beim amerikanischen Kardiologenkongress vorgestellte größte Langzeitstudie namens „Search“ vergleichbare Ergebnisse: keine Reduktion von Herzinfarkt und Schlaganfall unter Einnahme von Vitamin B12 und Folsäure. Auch auf das Gesamtrisiko von Krebserkrankungen hat die inzwischen beliebte Kombination Vitamin B6 und B12 plus Folsäure keinen Einfluss, resümierten Wissenschaftler der Harvard Medical School ebenfalls 2008 im JAMA. Bei Ratten hingegen konnte die Universität Toronto Anfang 2011 feststellen: Eine erhöhte Folsäure-Aufnahme in der Schwangerschaft führt zu einem verdoppelten Brustkrebsrisiko beim Nachwuchs. Wie auch die B-Vitamine können Nahrungsergänzungen mit Selen nicht zur Krebsvorsorge empfohlen werden: Eine große Cochrane-Analyse kam im Mai 2011 nach Bewertung von 55 Studien zu dem Schluss: **Selen schützt nicht vor Krebs.** Genauso wenig sind Pillen mit Vitamin C, E

und Betacarotin geeignet, Krebs vorzubeugen oder das krebsbedingte Sterblichkeitsrisiko zu senken. Dabei kommt es weder auf die Dauer der Einnahme an noch darauf, ob die Substanzen einzeln oder in Dreierkombination die Nahrung ergänzen. So lautet das Ergebnis einer zehnjährigen Studie mit über 7000 Frauen, die im Dezember 2008 publiziert wurde. Zur gleichen Zeit zeigte auch die bislang größte Studie mit über 160.000 Frauen, dass Multivitaminpräparate nach den Wechseljahren nutzlos sind: kein Einfluss auf die Sterblichkeit, das Krebsrisiko oder Herzerkrankungen.

Ein Jahr vorher ergab bereits eine andere Untersuchung, dass weder Vitamin C und E noch Betacarotin einen positiven Einfluss auf Frauen mit einem hohen Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen ausüben. Auch nachdem 15.000 ältere US-Ärzte die Vitamine E und C acht Jahre am eigenen Leib zur Langzeitvorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen getestet hatten, konnte Ende 2008 kein Unterschied zum wirkstofffreien Placebo gefunden werden. Pech hatten die Doktoren der Vitamin-E-Gruppe: Hier beobachteten die Forscher der Harvard-Universität eine signifikante Zunahme von Schlaganfällen. Die zusätzliche Gabe antioxidativer Vitamine hilft auch Diabetikern nicht, Herz und Gefäße vor Schäden zu schützen, verkündete ebenfalls Ende 2008 eine Studie im Britischen Ärzteblatt.

Laut einer weiteren Cochrane-Analyse bleibt selbst das beliebte Vitamin C bei banalen Erkältungen wirkungslos: Die tägliche Einnahme bietet so gut wie keinen Schutz. Ein Schnupfen lässt sich auch nicht verkürzen, wenn man direkt zu Beginn der Infektion anfängt, hohe Dosen von bis zu zwei Gramm pro Tag einzunehmen. In diesem Zusammenhang untermauerte auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) im Oktober 2008 die Empfehlung, *keine* Vitamin-C- und Zinkpräparate

bei grippalen Infekten einzunehmen: Eine vorbeugende oder heilende Wirksamkeit sei wissenschaftlich nicht bewiesen. Für Professor Alfonso Lampen vom Bundesinstitut für Risikoforschung ist speziell der Kauf von Vitamin-C-Präparaten „rausgeworfenes Geld“. Besondere Aufmerksamkeit gilt der folgenden Nachricht des US-amerikanischen National Cancer Institute, das Ende 2008 verkündete: Die Einnahme von Vitamin E und Selen schützt ältere Männer nicht vor Prostatakrebs. **Die Studie musste abgebrochen werden, weil die Gabe von Vitamin E das Prostatakrebsrisiko um 13 Prozent erhöhte und in der Selen-Gruppe die Zahl der Diabeteserkrankungen anstieg.** Letzteres war übrigens bereits 2007 bekannt: In einer sieben Jahre laufenden Studie an gesunden Menschen stieg das Diabetesrisiko unter der täglichen Einnahme von Selen um 50 Prozent. Seit Mai 2009 stehen auch die Vitamine C und E unter Verdacht, in Form von Nahrungsergänzungen das Diabetesrisiko bei gesunden Freizeitsportlern negativ zu beeinflussen: „**Vitaminpräparate steigern Diabetes-Risiko**“, fasste die Universität Jena das Ergebnis ihres Gemeinschaftsprojektes mit der Harvard Medical School in Boston, der Universität Leipzig und dem Deutschen Institut für Ernährungsforschung zusammen. Außerdem unterdrücke die Einnahme der antioxidativen Vitamine C und E die gesundheitsfördernde Wirkung von körperlicher Bewegung, erklärte der Projektleiter Professor Michael Ristow. In eine ähnliche Richtung wiesen Anfang 2010 die Ergebnisse einer Studie der Kansas State University: **Zu viel Antioxidantien wie Vitamin C und E können die Weitung der Blutgefäße und deren Sauerstofftransport in die Muskeln stören.** Damit einhergehend werde die Funktion der Muskulatur beeinträchtigt.

Vitamin D-Dilemma & Kalzium-Katastrophe

Ein letztes Fünkchen Hoffnung für die von Studienrückschlägen gepeinigten „Vitaministen“ gibt es noch: Besondere Aufmerksamkeit widmete die Fachwelt im ersten Halbjahr 2009 dem neuen „In“-Vitamin D, einem gepriesenen Multitalent zur Stärkung des Immunsystems und zum Schutz vor Autoimmunkrankheiten wie Allergien und Rheuma. Die Einnahme von Vitamin D wurde daher von zahlreichen Fachleuten empfohlen. Dabei kann unser Körper die hormonähnliche Substanz als einziges Vitamin selbst herstellen; dazu reichen bereits 15 Minuten Sonnenlicht am Tag. Neben der akut benötigten Dosis produziert unser Körper in den Sommermonaten darüber hinaus ein D-Depot, denn Vitamin D ist fettlöslich und damit speicherbar. Dieser Speicher reicht aus, um uns ganzjährig vor „gefährlichen Mangelerscheinungen“ zu schützen – denn diese sind in Deutschland auch im Winter sehr selten, erklärte die Deutsche Gesellschaft für Endokrinologie Anfang 2011. Stattdessen wird der gerne propagierte Vitamin-D-Mangel oft überbewertet. Die Einnahme von Vitamin-D-Präparaten sei daher nur in ärztlich begründeten Fällen erforderlich, denn eine Überversorgung kann gefährlich für die Gesundheit werden. Das sehen auch die eher Supplement-freundlichen Amerikaner so: Das US-Institute of Medicine erachtet die Vitamin-D-Versorgung als ausreichend, sieht jedoch Gesundheitsrisiken bei Überdosierung. Weiter bewerten auch Wissenschaftlicher aus Kalifornien die Nahrungsergänzung als sehr kritisch: **Die Einnahme von Vitamin D könnte Rheuma und Allergien nicht bessern, sondern sogar verschlimmern und möglicherweise erst zu deren Entstehung beitragen.** Auch die Vitamin-D-Forscherin Dr. Birte Hintzpeter vom Berliner Robert Koch-Institut warnte im Juni 2009 vor übereifriger Begeisterung: „Wir wissen nicht, wie sicher eine jahrelange Gabe ist.“ Hintzpeter fürchtet bislang unerkannte Nebenwirkungen,